

地区活動の紹介～6月編～



【三河台ふくこがし女性部】



第6方部担当保健師から、地域の健康づくり、塩と健康、適しおについてお話しました。参加された方からは「適しおの味を知りたい」といった意見がありました。

【飯坂ヘルスマイト打ち合わせ】

福島市の食のボランティアであるヘルスマイトさんと飯坂地区担当の保健師の顔合わせを行いました。
味噌汁と団子を一緒に作りました。

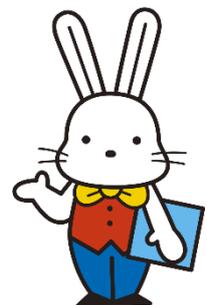


【福島市介護予防教室～小倉寺体操教室～】



前半は渡利包括支援センターよりいきいきももりん体操を実施し、後半は保健師から適しおの話をしました。
みんなで元気に体操に取り組みました。

いつでも少人数でも地域にお伺いします！
みんなで楽しく一緒に健康づくりしませんか。





地区活動の紹介

～7・8月編～



信陵 地区

悠遊塾



テーマ「健康寿命を延ばす食事「適しお」

ベジチェックでの推定野菜摂取量の測定、尿検査で尿中塩分量の測定をしました。フードモデルを使いながら楽しく適しおについて説明しました。

清水 地区

清水フレッシュレディ



テーマ「フレイル予防でいきいき健康」

新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことに伴う生活上の注意点などについて、フレイル予防の視点から説明しました。

和やかな雰囲気の中で参加された皆さんの仲の良さが伝わってきました！

飯坂 地区

安心安全ネットワーク平野



テーマ「こころもからだも元気に」

からだところの健康について講話と体操、座談会を行いました。

会長より「適度なストレスは必要、一人では悩まず、みんなに相談する、相談できる人になろう、人とのつながりを大切にしていきたい」と話がありました。

いつでも、少人数でも、地域にお伺いします！

みんなで楽しく一緒に健康づくりしませんか。





地区活動の紹介

～9.10月編～



松川地区

戸ノ内笑内会



テーマ「血圧と健康づくりを知ろう」

血圧の管理がなぜ大切のかなど血圧を測りながら学びました。ほかに健康でいるポイント、皆さんの取り組みなどを話し合いました。

東部地区

もちずり寿大学



テーマ「高齢期の健康と栄養～適しおのコツ～」
フレイル予防の3本柱に沿って栄養、運動、社会参加について学びました。フードモデルを使ってバランスの良い食事を体感しました。

吾妻地区

吾妻地区文化祭



テーマ「健康づくりポイント事業・適しお・健都」

吾妻地区の文化祭に出展し、健康づくりポイント事業、適しお、健都ふくしま創造事業のPRを行いました。また、血圧測定と健康相談も行いました。本物の野菜を使って、来場者に1日の摂取量の目安である350gを計って体験してもらいました。

いつでも、少人数でも、地域にお伺いします！
みんなで楽しく一緒に健康づくりしませんか。





地区活動の紹介

～11月編～



清水地区

すくすく親子広場



テーマ「子どもの健康と歯の話」

保健師や歯科衛生士から生活リズムの話、歯の役割、お子さんの歯の磨き方のお話がありました。保護者同士で悩みを共有し、子育てのヒントが得られる機会になりました。

中央第六地区

ふくこぶし女性部



テーマ「適しお調理実習」

地域のヘルスマイトと一緒に適しおメニューを作り昼食会をしました。

適しおでもおいしく食べられる！と感想がありました。適しおを広めていきましょう。

東部

大旦さくら会健康教育



テーマ「みんなでニコニコ健康づくり」

実際に隣同士で見つめ合って思わず笑いあってしまう経験から、笑うことの大切さ、社会参加の大切さを体験しました。楽しそうに笑いながら講義がすすめられ、笑顔あふれる素敵な会になりました。

いつでも、少人数でも、地域にお伺いします！





地区活動の紹介

～12月編～

東部地区

もちずり高齢者出前講座



テーマ「家族で地域でみんなで健康づくり」

午前は大波地区、午後は月の輪地区にお邪魔して、保健師や栄養士がお話をしました。

参加された皆さんは楽しそうに歌を歌ったり、体を動かしたりしていました。

テーマ「健康寿命をのばすために

～毎日の健康づくりで健都ふくしまをつくろう。

家族・地域みんなで健康づくりをすすめよう～

福島市のデータから市の健康課題を伝え、健康管理のために必要なことを考えました。

また、肩こり予防体操や脳トレを体験しました。

北信地区

余目地区自治振興協議会・町内会連合会合同研修会



清水地区

ふくしま信陵子育て支援センターぱれぽれ



「第2回 保健師のいるひろば」

「子供の成長とかかわり方」と「保護者の健康について」保健師から話をした後、茶話会形式で育児についての悩みや情報の共有を行いました。

いつでも、少人数でも、地域にお伺いします！

